

集优
生活

绿色思慕雪

[德国] 克里斯坦·古德 / 伯克哈特·海克诗 著 刘静静 译

非外借

GU

译林出版社

绿色思慕雪

〔德国〕克里斯坦·古德 / 伯克哈特·海克诗 著 刘静静 译



图书在版编目 (CIP) 数据

绿色思慕雪 / (德) 克里斯坦·古德, (德) 伯克哈特·海克诗著; 刘静静译. —南京: 译林出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5447-7031-6

I. ①绿… II. ①克… ②伯… ③刘… III. ①蔬菜-饮料-制作 ②果汁饮料-制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 184464 号

GRÜNE SMOOTHIES by Dr.Christian Guth and Burkhard Hickisch
Copyright © 2014 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Chinese language copyright © 2017 by Phoenix-Power Cultural Development Co.,Ltd.
All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 10-2016-564 号

绿色思慕雪〔德国〕克里斯坦·古德, 伯克哈特·海克诗 / 著 刘静静 / 译

责任编辑 陆元昶
特约编辑 杜珊珊
装帧设计 **Metis** 灵动视线
校 对 肖飞燕
责任印制 贺 伟

原文出版 GRÄFE UND UNZER, 2014
出版发行 译林出版社
地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼
邮 箱 yilin@yilin.com
网 址 www.yilin.com
市场热线 010-85376701
排 版 文明娟
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 9.5
版 次 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-7031-6
定 价 36.80 元

版权所有·侵权必究

译林版图书若有印装错误可向出版社调换, 质量热线: 010-85376178

理论篇

前言 / 7

一杯绿色思慕雪，

满载生气活力！ / 9

配制简易，好处多多 / 10

为什么绿色思慕雪如此特别？ / 11

超级简单的制作方法 / 13

尽情享受改变 / 14

为身心健康而饮 / 18

绿色思慕雪中的高营养成分 / 20

富含营养素的“丰饶角” / 20

食物酶 / 24

植物次级代谢产物 / 24

维生素 / 25

矿物质 / 25

氨基酸 / 26

脂肪酸 / 29

植物纤维 / 29

绿色黄金：叶绿素 / 30





实践篇

自制绿色思慕雪 / 33

每日营养素之源 / 34

绿色思慕雪制作法则 / 35

搅拌出来的精华物质 / 40

绿叶蔬菜和水果 / 44

绿色心脏：绿色植物 / 48

野生蔬菜 / 50

是否可以用自来水？ / 56

什么不适合做思慕雪？ / 64

思慕雪制作中的核心知识 / 66

准备过程 / 67

切碎过程 / 68

享用绿色思慕雪 / 69

魔法配方篇 / 73

基础款思慕雪 / 74

甘甜型绿色思慕雪 / 75

营养丰富型绿色思慕雪 / 78

用勺子喝的绿色营养汤 / 84

享用绿色思慕雪布丁 / 88



有针对性地摄取绿色能量 / 90

一种全新的更健康的生活方式 / 91

有益于免疫系统 / 92

提高睡眠质量 / 94

心情平和，精力旺盛 / 96

排毒解压 / 102

绿色思慕雪辅助你的禁食疗法 / 110

减肥，拒绝“溜溜球效应” / 112

实现最佳消化 / 114

完美逆时活肌 / 116

绿色思慕雪呵护女性健康 / 120

绿色思慕雪，美丽初绽放 / 124

用纯自然的方式塑造肌肉 / 130

在爱中获得更多的幸福与快乐 / 132

预防癌症 / 134

索引

内容索引 / 140

菜单索引 / 142

食材索引 / 144

绿色思慕雪

〔德国〕克里斯坦·古德 / 伯克哈特·海克诗 著 刘静静 译



理论篇

前言 / 7

一杯绿色思慕雪，
满载生气活力！ / 9

配制简易，好处多多 / 10

为什么绿色思慕雪如此特别？ / 11

超级简单的制作方法 / 13

尽情享受改变 / 14

为身心健康而饮 / 18

绿色思慕雪中的高营养成分 / 20

富含营养素的“丰饶角” / 20

食物酶 / 24

植物次级代谢产物 / 24

维生素 / 25

矿物质 / 25

氨基酸 / 26

脂肪酸 / 29

植物纤维 / 29

绿色黄金：叶绿素 / 30





实践篇

自制绿色思慕雪 / 33

每日营养素之源 / 34

绿色思慕雪制作法则 / 35

搅拌出来的精华物质 / 40

绿叶蔬菜和水果 / 44

绿色心脏：绿色植物 / 48

野生蔬菜 / 50

是否可以用自来水？ / 56

什么不适合做思慕雪？ / 64

思慕雪制作中的核心知识 / 66

准备过程 / 67

切碎过程 / 68

享用绿色思慕雪 / 69

魔法配方篇 / 73

基础款思慕雪 / 74

甘甜型绿色思慕雪 / 75

营养丰富型绿色思慕雪 / 78

用勺子喝的绿色营养汤 / 84

享用绿色思慕雪布丁 / 88



有针对性地摄取绿色能量 / 90

一种全新的更健康的生活方式 / 91

有益于免疫系统 / 92

提高睡眠质量 / 94

心情平和，精力旺盛 / 96

排毒解压 / 102

绿色思慕雪辅助你的禁食疗法 / 110

减肥，拒绝“溜溜球效应” / 112

实现最佳消化 / 114

完美逆时活肌 / 116

绿色思慕雪呵护女性健康 / 120

绿色思慕雪，美丽初绽放 / 124

用纯自然的方式塑造肌肉 / 130

在爱中获得更多的幸福与快乐 / 132

预防癌症 / 134

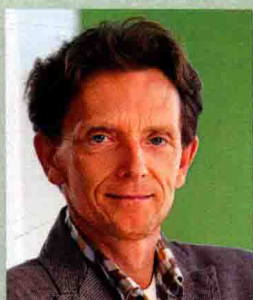
索引

内容索引 / 140

菜单索引 / 142

食材索引 / 144





作者简介

克里斯坦·古德 (Christian Guth)

医学博士，神经科医生和心理医生

伯克哈特·海克诗 (Burkhard Hickisch)

作家、音乐家，绿色思慕雪的第一批铁杆粉丝

“美食即药，药即美食”

——西方医学之父希波克拉底



前言

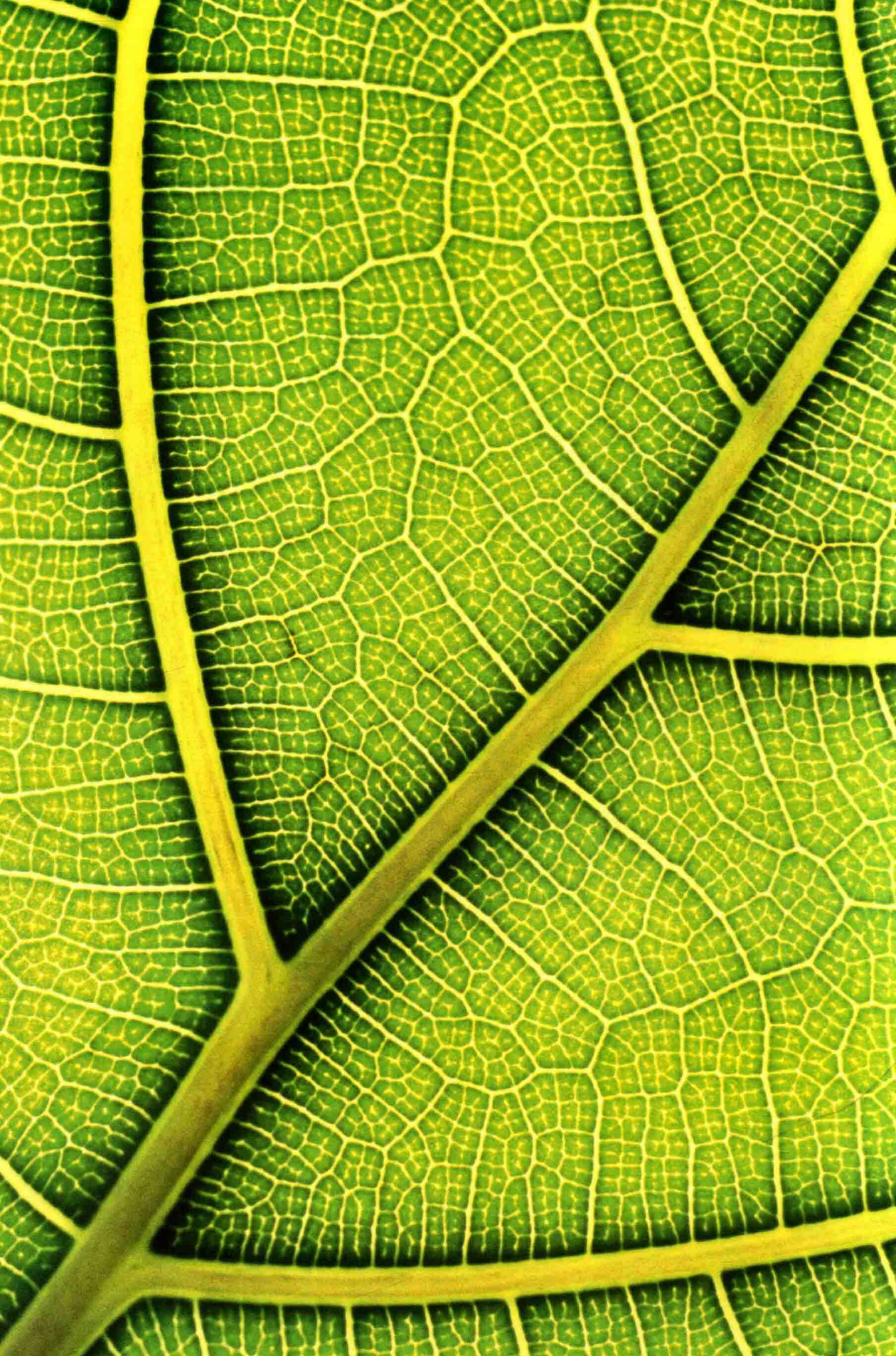
绿色思慕雪是我们这个时代的一种创新营养膳食。它从一个全新的视角发掘了食材中独特的潜能，提升身体机能，有益人体健康。所有新鲜的食材都可以制成这种可口的绿色营养产品，它品质高、制作简捷，新鲜配料唾手可得，是一款真正有益健康的混合能量饮品。喝绿色思慕雪也意味着你在节省资源、保护环境的同时，还加深了与大自然的亲密联系。小小一杯绿色思慕雪老少皆宜，特别适合各个年龄段承受压力以及需要补充营养物质的人群饮用。

绿色思慕雪有效保护我们免受现代文明病的困扰，给我们的日常生活带来更多的活力、更多的抵抗力，以及更多的幸福感！绿色思慕雪就是自然慷慨赐予我们的“丰饶角”，每天一杯绿色思慕雪就可以补充人体所必需的营养物质了！

祝你在尝试、搅拌和饮用绿色思慕雪的过程中收获更多的乐趣！

Christie Lee

Zachary Hill



一杯绿色思慕雪， 满载生气活力！

绿色思慕雪带给你简捷、平价的健康美食享受。

绿色思慕雪的独特秘密就在于，
用搅拌机实现了青绿蔬菜与甘甜水果的完美融合。

配制简易，好处多多..... 10

绿色思慕雪中的高营养成分..... 20



配制简易，好处多多

绿色思慕雪含有人体所需的大部分营养成分。其中富含的天然绿叶和水果中的营养物质通过搅拌机的细致搅拌后可以被人体毫无障碍地吸收，然后在人体中释放其有效成分维护人体健康。绿色思慕雪的另一个作用就是，品尝它你会感到大自然对我们无

微不至的精心照料，因为它的原料全部来自自然的恩赐。由于原料来自当地，不需要长距离运输，加之没有包装垃圾，同时制作过程中也不产生工业废弃物，所以绿色思慕雪十分环保。畅饮绿色思慕雪让你身体健康、精神焕发、身心平和。

为什么绿色思慕雪如此特别？

这种绿色神奇饮品是由绿色植物、水果以及水搅拌而成的混合制品。由于加水多少导致黏稠程度不一，你可以决定是用吸管喝，还是作为西式冷汤用勺子喝。与鲜榨果汁或者蔬菜汁不同的是，在绿色思慕雪的制作过程中我们保留了水果以及绿色植物的所有部分，比如食材中健康的植物纤维以及其他的边角料。我们使这些部分精细融合制成绿色思慕雪，即使相对坚固的物质也可以被人体毫无障碍地吸收利用。绿色思慕雪的另外一个好处就是，制作过程中几乎不会产生垃圾。

高品质值得推崇

绿色思慕雪的独特之处就在于，在制作过程中我们只是把绿叶切碎，除此之外没有对原料进行任何改变。正因为原汁原味，所以很多绿色思慕雪粉丝根据自身多年的食用经验认为，绿色思慕雪是有效预防疾病、长期保持健康的灵丹妙药。

这样的说法也得到了营养学家们的赞同。他们特别指出，绿叶能提供大量的、丰富的高营养物质。同时这也解释了为什么多数情况下植物叶绿

素的多样性得不到充分利用的原因。比如有些品种的生菜、花园里种植的药草、根类植物的叶子、绿色甘蓝类蔬菜、野生蔬菜以及灌木叶和树叶通常尝起来都比较苦，这种苦涩是我们现代人的味觉所不习惯的。这是因为我们在后天培育那些尝起来苦涩的蔬菜水果时将它们的苦味去除了。除此之外，很多人已经不习惯像我们祖先那样去细致地咀嚼食物了，虽然我们都知道通过咀嚼，人体组织可以获得植物中的高营养物质。绿色思慕雪能帮助我们解决这个难题，把精心准备的果蔬放入搅拌机中搅拌，充分混合，这样制成的绿色思慕雪能帮助我们全面利用绿色植物中的营养物质，在制作过程中那些看似要丢弃的部分也能被恰如其分地利用，不至于把它们丢弃。

小知识

绿色思慕雪的起源

2004年营养学家维多利亚·宝特克（Victoria Boutenko）提出了这一概念，标志着绿色思慕雪正式诞生。绿色思慕雪营养膳食的想法很简单，就是不需要彻底改变饮食，像当前就好，你需要做的只是尽可能多地去喝绿色思慕雪。